

情绪管理

【学习目的】

通过对情绪相关内容的学习,帮助大学生了解情绪管理,学会情绪调控,掌握应对压力的有效方法。

【学习要点】

1. 了解情绪内涵,包括情绪的定义、功能、分类及表现;
2. 学会调控情绪,理解情绪的影响因素及情绪管理的意义;
3. 学会合理应对压力,认识并学会解压。

【引例】

有一个男孩脾气很坏,于是他的父亲就给了他一袋钉子,并且告诉他,当他想发脾气的时候,就钉一根钉子在后院的围篱上。第一天,这个男孩钉下了 40 根钉子。慢慢地,男孩可以控制他的情绪,不再乱发脾气,每天钉下的钉子也减少了。他发现控制自己的脾气比钉下那些钉子容易一些。

父亲告诉他,从现在开始,每当他能控制自己的脾气的时候,就拔出一根钉子。一天天过去了,最后男孩告诉他的父亲,他终于把所有的钉子都拔出来了。于是,父亲牵着他的手来到后院,告诉他说:“孩子,你做得很好。但看看围墙上的坑坑洞洞,围篱永远不能恢复从前的样子了。当你生气时所说的话就像这些钉子一样,会留下很难弥补的疤痕,有些是难以磨灭的呀!”从此,男孩懂得管理情绪的重要性了。^①

情绪就像一杯咖啡,有苦也有甜。当负面情绪出现时,不要苦恼,学会克制和排解,你就可能成为人生的赢家。在这一章节,将对情绪有一个较为全面和具体的介绍。本章会给出一些调控情绪的方法与案例,帮助大学生在理解情绪的同时,提高自我调控与抗压能力。

^① http://www.360doc.com/content/07/0508/16/2465_488757.shtml

第一节 情绪的内涵

情绪,是对一系列主观认知经验的通称,是多种感觉、思想和行为综合产生的心理和生理状态。各种各样的情绪是人们情感表达的不同符号。微笑、哭泣、沮丧、兴奋,这些都是我们发出的情绪信号。积极的情绪是人成功和进步的动力,消极情绪则会使人心情不畅,甚至导致心理问题和健康问题。

本节将具体阐述情绪的定义、功能、分类和表现,使大学生对于情绪有一个明确的认识,从而为自我情绪的调控提供理论支持与帮助。

一、情绪的定义

心理学家对于情绪有长期而深入的研究,对于情绪的实质有各种见解,出现了“百家争鸣”的局面。生物观点认为情绪是“神经过程的特殊组合,引导特定的表达和相应特定的感觉”。机能主义观点将情绪定义为“根据对个人的意义,建立、维持和破坏有机体与环境之间的关系的的过程”。认知观点提出了一个情绪的工作定义:“对重要事件的主观反应,以生理、体验和外部行为变化为特征。”社会文化观点认为情绪是社会或文化建构的综合特性。

经过不断的争论与修正,人们普遍认可的情绪(emotion)是指人对客观事物的态度体验及相应的行为反应。它由主观体验、外部表现和生理唤醒三种成分构成。其中,主观体验是个体对不同情绪状态的自我感受,情绪的外部表现包括面部表情和身体姿态等,而生理唤醒是指情绪产生的生理反应。

二、情绪的功能

(一) 适应功能

情绪是有机体适应生存和发展的一种重要方式。如动物遇到危险时产生害怕,发出呼救信号,就是动物求生的一种手段。人类继承和发展了动物情绪这一高级的适应手段。当婴儿出生时,脑部发育尚未成熟,还不具备独立的维持生存的能力,这时主要依靠情绪传递信息,与成人进行交流,得到成人的哺育。成人也正是通过婴儿的情绪反应,及时体察他们的需要,为婴儿提供各种生活条件。

在成人的生活中,情绪直接反映人们生存的状况,是人们心理活动的晴雨表。无论是儿童或是成人,都通过愉快表示处境良好,通过痛苦表示处境困难。此外,人们还通过情绪进行社会适应。例如,人们用微笑表示友好,用移情和同情维护人际关系,通过察言观色了解对方的情绪状况,以便采取相应的措施等。总之,人们通过各种情绪了解自身或他人的处境与状况,以适应社会的需要,求得更好的生存和发展。



【案例 3-1】

同宿舍同学在大学生活中是常见的小团体。小兰刚刚步入大学,第一次加入集体生

活,既紧张又兴奋。刚开始见面时舍友之间都很友好,说话也很客气。时间久了,说话就变得比较随意了。有一次聊天,有人给一个舍友起了个外号,大家都哄笑了起来。可是小兰观察到,那个同学表情有些尴尬甚至沮丧。于是小兰立马停止了笑声,并且转移话题,及时控制住了尴尬的局面。^①

案例中小兰舍友遇到的情况属于适应性问题,是大学生不得不面对的。从之前的家庭庇护转向独自面对新的群体,大学生需要培养较强的适应能力。

在人际交往中,大学生应该学会了解他人不同的性格特点及情绪表达方式,帮助自我更好地进行交流和沟通,从而减少矛盾及不良情绪的产生,创造和谐温馨的宿舍环境。

(二) 动机功能

情绪是动机的源泉之一,也是动机系统的一个基本成分。情绪能够激励人的活动,提高人的活动效率。适度的情绪兴奋,可以使身心处于活动的最佳状态,进而推动人们有效地完成工作任务。研究表明,适度的紧张和焦虑能促使人积极地思考和解决问题。同时,情绪具有放大机体生理内驱力信号的作用,更强有力地激发指向目标的行动。

如人在缺氧的情况下会产生补充氧气的生理需要,但这种生理驱力本身可能没有足够的力量驱策行动,而此时所产生的恐慌感和急迫感起放大和增强内驱力信号的作用,产生强烈的驱动力激发行为。

情绪是动机的一个触发点。适当的情绪表达能产生积极的推动作用,而不良情绪的无限放大,则会影响人的行为指向。



【案例 3-2】

张某是某大学大一的学生,为期半个月的军训生活让他觉得很难熬。每天的早起、训练,晚上有时候还要轮班站岗,这对于从小被父母溺爱的他来说很煎熬。他开始反感这样的生活,抵触情绪严重,训练的时候不专心,甚至故意捣乱,给爸妈打电话的时候乱发脾气,对待同学也很冷漠。

大学生应该了解情绪与动机、行为之间的关系,当自我行为较为消极与不佳时,及时进行自我情绪的反省。发现不良情绪,要学会自我调节,避免伤害自己和他人。

(三) 组织功能

情绪是一个独立的心理过程,有其发生机制和操作规律,并对其他心理活动具有组织的作用。情绪的组织作用包括两个方面,一方面,表现为对积极情绪的协调、组织作用;另一方面,表现为对消极情绪的破坏、瓦解作用。

研究证明,情绪能影响认知活动的效果,其影响效应取决于情绪的性质及强度。一般而言,中等强度的愉快情绪有利于提高认知活动的效果。愉快强度与活动效果呈倒“U”形曲线,过低或过度的愉快唤醒都不利于认知活动。于消极情绪,例如恐惧、痛苦等,会对

^① 自编——编者注。以下未标明出处的案例均为编者自编。

活动效果产生负面影响。情绪的组织功能也体现在对记忆的影响。

情绪的组织功能还表现在影响人的行为上。当人们处在积极、乐观的情绪状态时,更容易注意事物美好的一方面,态度和善,更愿意接纳外界的事物;当人们处在消极的情绪状态时,则容易失去希望,产生悲观意识,甚至产生攻击行为。

(四) 信号功能

情绪在人际间具有传递信息、沟通思想的功能。这种功能是通过情绪的外部表现,即表情实现。表情是思想的信号,在许多场合,只能通过表情传递信息,如用微笑传递赞赏,用点头表示默认等。

在电影业发展早期,无声电影是通过演员的各种表情动作向观众传递信息的。表情也是言语交际的重要补充,如手势、语调等能使言语信息表达得更加明确或确定。从信息交流的发生上看,表情交流比言语交流要早得多。如在前言语阶段,婴儿与成人相互交流的唯一手段就是表情。情绪的适应功能也正是通过信号交流的过程实现的。

三、情绪的分类

(一) 根据情绪的复杂性划分

根据情绪的复杂性可以将情绪分为基本情绪和复合情绪。基本情绪是指人类最基本、最普遍存在的情绪。这些基本情绪是先天的,都有独特的神经生理机制等,是人与动物共有的。例如快乐、愤怒、恐惧等。复合情绪是人类特有的一种心理活动,顾名思义它是由基本情绪组合而成的。例如厌恶—愤怒—轻蔑组成敌意。大多数复合情绪比较复杂,很难被命名,例如爱与依恋等。

(二) 按照情绪的状态划分

按照情绪的状态可以将情绪分为心境、激情和应激。

1. 心境

心境(mood)是一种比较微弱而持久的情绪状态,其特点是情绪起伏不大,但持续时间较长。

自然环境的变化、工作的成败、人际关系和谐与否、个人的健康状况等都可能引发某种心境。例如在生病的时候,会因为病痛的折磨使人产生烦躁的心境;在得知考上自己心仪的大学时,会因为自己的理想得以实现,使人产生愉悦的心境,这就是俗话说的“人逢喜事精神爽”。心境持续的时间各不相同,取决于客观刺激的性质和个体的人格特征,短则几个小时,长则几个月或者更长。

研究表明,重要的生活事件和内向的性格特征都可能导致更持久的心境。积极乐观的生活态度能够保持良好的心境,有利于个人更好地应对各种事件。因此,要想在生活、工作、学习中提高效率,就要保持积极、乐观的心境。



【案例 3-3】

王某是一名准大一的学生,可是高三之后漫长的暑假并不让他感到开心,甚至有些沮丧。原来王某在班里的成绩一直不错,他理想中的大学是南开。高考成绩公布后,成绩刚上一本分数线,距离理想中的南开有很大的差距。他深受打击,之后报考学校等一系列工作都心不在焉,与人交流变得冷漠。王某的这种消极的心态影响他的正常生活,同时也影响他的人际交往和学习效率。

案例中王某挫败的心境影响了他正常的学习和生活。心境作为一种持久的情绪状态,对大学生的学习生活有很大的影响。积极乐观的心境,能激励自我,使自身达到较好的状态。而消极悲观的心境则会导致自我封闭,人际关系紧张,生活、学习效率低下。对于大学生来说,在一些重大事件发生后,尤其是对自我情绪有很大冲击时,要学会让自己尽快脱离低迷状态,保持良好乐观的心境,有利于其自我成长与发展。

2. 激情

激情(intense emotion)是一种短暂、强烈、具有爆发性的情绪状态,其特点是持续的时间短,情绪起伏较大。

像欣喜若狂、悲痛欲绝、恐惧万分等通常都是由对个体具有重要意义的事件引发的情绪表现。在激情状态下,人的理解力下降,分析能力受到抑制,自我控制能力减弱,甚至失去行为控制力。同时,激情也有积极和消极之分。积极的激情可以使人全身心投入某一事件并顺利完成,消极的激情则会产生一些危害性的后果。例如,在奥运会赛场上,运动员会充分调动激情,激发个人潜能,赛出好成绩。也有人因为控制不好情绪,在高度紧张情绪的驱使下,行为失控而竞技失败。

3. 应激

应激(stress)是一种由出乎意料的环境刺激所引发的高度紧张的情绪状态。

突如其来的紧急事故,如火灾、地震、车祸、亲人意外死亡等都会引起人们的应激状态。应激状态也有积极和消极之分。积极的应激,可以帮助人们从容应对突发事件,从而摆脱困境;消极的应激,表现为应对突发事件手忙脚乱、不知所措,难以应对。

研究表明,应激会引起适应性综合征的发生,并出现警觉阶段、阻抗阶段、衰竭阶段等系列症状。警觉阶段,由于刺激的突然出现,产生情绪的强烈震撼,体温、血压下降,肌肉松弛,个体缺乏适应能力;继而肾上腺素分泌增加,全身生理机能增强,进行适应性防御。阻抗阶段,全身代谢水平提高,肝脏大量释放血糖,个体生理功能大致恢复正常,但若压力持续,机体的适应能力有限。最后进入第三阶段,即衰竭阶段,个体适应能力丧失,精疲力竭,陷入崩溃状态。



【案例 3-4】

范某与邻班男同学李某从大一开始便建立了恋爱关系,现在已经大三的她一直很信任男友,也对这段感情充满信心。就在前两天下午,她接到一个电话,对方开口便说自己

是李某的女友,希望范某不要破坏他们的感情。没等范某开口,对方便挂了电话。在和男友求证属实之后,范某一时经受不住背叛的打击,扔掉身旁的水杯,并且大叫一声,之后整个人四肢麻木,口齿不清,无法表达。其舍友发现后急忙帮助范某按摩,半个小时之后范某终于缓过来,开始痛哭不止。

案例中范某出现消极的应激状态。范某在没有征兆的情况下得到男朋友背叛的消息,这与她一直对李某信任产生强烈的反差,对心理产生强烈的刺激,从而引起适应性综合征的发生(四肢麻木,口齿不清等)。

恋爱问题在大学生中较为常见,由此引发的一系列心理甚至是生理问题屡见不鲜。当恋爱引起消极应激的时候,要学会求助于他人,学会倾诉与自我心理疏导。求助于专业的心理咨询师也是一种调节的方式。

四、情绪的表现

(一) 心理层面

情绪心理层面的表现包括认知、体验、表情、言语、行为等。其中,最直观的表情是情绪在人身上的外显表现,包括面部表情、身段表情和言语表情。我们可以通过一个人的表情、手势、姿势等,读懂他的情绪,其中最重要的情绪标志是面部表情。面部表情是指通过眼部肌肉、颜面肌肉和口部肌肉的变化表现各种情绪状态。

艾克曼的实验证明,人脸的不同部位具有不同的表情作用。例如,眼睛对表达忧伤最重要,口部对表达快乐与厌恶最重要,而前额能提供惊奇的信号,眼睛、嘴和前额等对表达愤怒情绪很重要。林传鼎的实验研究证明,口部肌肉对表达喜悦、怨恨等少数情绪比眼部肌肉更重要;而眼部肌肉对表达其他的情绪,如忧愁、惊骇等,比口部肌肉更重要。

(二) 生理层面

情绪的生理表现包括心率、血压、呼吸、内分泌等生理变化。中医认为,五脏的健康状况与我们的情绪有密不可分的联系,具体为肺主悲,经常哭泣、落泪的人易患肺病;心主喜,过喜则伤心;肝主怒,过怒则伤肝,在人非常生气时常常会感到左右两侧肋隐隐作痛,这就是怒伤肝的表现;脾主思,思虑过多则伤脾胃,经常用脑的人,脾胃功能比较差;肾主惊,人受到过度惊吓会影响肾的生理功能。



【趣味阅读】

地狱与天堂

古时候的日本,有一个名叫信重的武士,对天堂地狱之说存有疑惑。他向白隐禅师请教:“真的有天堂和地狱吗?”白隐禅师问他:“你是做什么的?”“我是一名武士。”信重回答道,言下颇为自傲。“你是一名武士?”白隐禅师叫道,“什么样的主人会要你做他的门客?看你的面孔,犹如乞丐。”

信重听了非常愤怒,按住剑柄,作势欲拔。“哦,你有一把剑,但你的武器也太钝了,根本砍不下我的脑袋。”白隐禅师毫不在意地说。信重气得真的拔出剑来。“地狱之门由此打开。”白隐禅师缓缓地说道。信重心中一震,顿有所悟。他收起剑向白隐禅师深深鞠了一躬。“天堂之门由此敞开。”白隐禅师欣然道。

愤怒常常使人失去理智。失去了理智,人就与地狱之魔无异了。冲动却仍保持理智,虽成不了天堂的神,却总还是个人。不过,天堂与地狱往往只有一线之隔。只有提高自身修养,把握自己的情绪与性格特征,方能保持良好心态,走向成功。^①

第二节 情绪调控方法

上一节介绍了情绪的内涵,本节将针对目前大学生常见的情绪问题展开分析讨论,并给出相应的解决办法,注意:快乐、信任等是积极的情绪。



【趣味测试】

(1) 请根据自己实际情况回答下表中所列问题。

项 目	经常	有时	很少	从不
愤怒				
1. 我对别人隐藏、压抑自己的恼怒	3	2	1	0
2. 我和某人生气后,感到后悔	3	2	1	0
3. 别人一激,我就忍不住发怒	3	2	1	0
* 4. 我觉得自己对别人发火有害无益	0	1	2	3
5. 我遇到只能用愤怒做反应的情况	3	2	1	0
快乐				
* 1. 我的学习很枯燥,毫无乐趣可言	0	1	2	3
* 2. 我感到厌倦	0	1	2	3
* 3. 我确实很难专心学习	0	1	2	3
* 4. 我的学习没有什么新鲜东西	0	1	2	3
5. 当我对某事感到兴奋时,就难以保持足够的冷静	3	2	1	0
恐惧				
1. 避开某些场景(如飞机和人群),我会感到更舒服	3	2	1	0
* 2. 对于害怕的事,我宁愿不理睬	0	1	2	3
3. 当我一想到危险时便难以正常思考	3	2	1	0

^① <http://www.wtoutiao.com/p/116Sxp3.html>

续表

项 目	经常	有时	很少	从不
4. 我觉得要不惜代价避免失败	3	2	1	0
5. 对我来说,停止对某事或某人的担忧是很困难的	3	2	1	0
信心、信任				
* 1. 我对自己能否学好学习没有把握	0	1	2	3
* 2. 当别人完成任务的方式与我不同时,我会怀疑自己	0	1	2	3
* 3. 我觉得大多数人唯一感兴趣的是他们自己	0	1	2	3
* 4. 我不愿让别人参与我们做决策或定计划	0	1	2	3
* 5. 我试图向别人隐瞒自己的感情	0	1	2	3
嫉妒				
1. 他人的成功似乎是对我的威胁	3	2	1	0
2. 当我完成某件事时,我一定要让人们知道	3	2	1	0
3. 看到别人获取荣誉,我就感到心烦	3	2	1	0
4. 我对别人的错误不能容忍	3	2	1	0
5. 我发现竞争比合作更能激励我的下属	3	2	1	0
内疚				
1. 我为当替罪羊代人受过而感到委屈	3	2	1	0
2. 我为自己的疏忽感到不安,觉得必须弥补这些过失	3	2	1	0
* 3. 我觉得自己错了,但不知道究竟错在哪里	0	1	2	3
* 4. 我不清楚我的道德标准是什么	0	1	2	3
5. 我过分夸大自己犯的小错误	3	2	1	0
焦虑				
1. 我被即将发生的麻烦困扰,而这些麻烦到底是什么,我并不清楚	3	2	1	0
2. 我对自己的长远目标心中没数	3	2	1	0
3. 我的压力似乎来自四面八方	3	2	1	0
4. 去做一件不熟悉的事,我感到心神不安	3	2	1	0
抑郁				
1. 我入睡困难,而且容易被吵醒	3	2	1	0
2. 我不能把注意力集中在学习上	3	2	1	0
3. 我感到不能主宰自己的命运	3	2	1	0
4. 我觉得自己许多成就不该得到	3	2	1	0
* 5. 我不停地活动使自己摆脱烦恼	0	1	2	3

(2) 记分方法：将右栏中的分数相加。

(3) 说明：总分超过 15 分,表明应该注意这方面的情绪。少于 5 分,表明这方面的情绪很好。

(4) 注意：区分积极与消极的情绪,标有星号的是负性情绪。

一、大学生的常见情绪问题



【案例 3-5】

小胡是一名大二学生,从一个偏远的小县城到大城市读书。觉得一切都很陌生,感觉不知所措。同寝六人中,大都是城市孩子,他们谈及的话题自己大都无法参与。久而久之,小胡变得越来越自卑,和舍友之间的交流越来越少,而舍友对于小胡也渐渐疏远。在校园中,小胡从来都是低着头走路,甚至遇着同班同学也不打招呼。

长期的自卑感和压力,使小胡觉得自己根本不属于这个城市。晚上无法入眠,他觉得同学们的眼神很冷漠,偶尔看到有同学在窃窃私语时,觉得是在说自己坏话、嘲笑自己。他开始变得烦躁、焦虑,频频翘课,学习成绩一落千丈,考试挂科增多,最终在大三下学期退学。

小胡的情况在大学校园里并不少见。面对新环境无所适从,不知所措,会给大学生造成心理压力,影响学习和生活。

从高中整天沉浸在书海的校园生活到自我掌控的大学生活,大学生逐渐完成从学生到社会人的角色转变,所要适应的不仅仅是学校这个外部环境,还要学会处理人际关系等一系列问题。有的同学能较好地融入新环境,而有的同学难免会有一些负面情绪产生,甚至导致心理问题。在大学生中,常见的心理问题有以下几类。

(一) 焦虑

焦虑是一种内心紧张不安,预感似乎将要发生某种不利情况而又难于应付的不愉快情绪。人们都不同程度地体验过焦虑,过度焦虑会对学习和生活带来不良影响。常见的大学生焦虑主要涉及以下几个方面:考试焦虑,即由于担心考试失败或渴望获得更好的成绩而产生的一种忧虑、紧张的心理状态;身体焦虑,即由于对身体健康或容貌过分关注而产生的焦虑不安,并伴有失眠、疲倦等症状;适应焦虑,即由于对大学的环境、学习方式和人际关系等不能很快适应而产生的焦虑。



【案例 3-6】

王某是一所医学院校大一的学生,在医学课程的学习中,老师会讲解一些疾病的症状,王某总觉得自己有类似的症状。慢慢地他开始怀疑自己是不是得了什么病。为此,他焦虑不安,甚至觉得自己得了不治之症。医院检查结果显示完全正常,可是他总觉得检查结果有误。对于自身健康过分担忧,使他失眠、心慌,有时候还会莫名地因害怕而大哭。

案例中的王某由于疑病而导致焦虑。他没有正确的学习方法,对于课程内容无端地与自己的健康相联系,从而产生疑病现象。

大学生缺乏一定的社会经验、人际交往能力、处理问题的能力,加之新环境需要适应,容易产生焦虑情绪。抱有一颗平常心,遇到事情冷静对待,是大学生克服焦虑需要具备的基本心理素质。

(二) 抑郁

抑郁是一种感到无力应付外界压力而产生的消极情绪,常常伴有厌恶、痛苦、羞愧、自卑等情绪体验。大学生产生抑郁的主要原因有:性格方面,如内向孤僻、不爱交际、敏感等;学习方面,压力过大、成绩不理想等;人际交往方面,如长期不受欢迎,人际关系紧张、得不到理解与尊重等。此外,对于新生来说,由于对独立生活缺乏必要的心理准备,对大学的生活和环境不适应等,容易产生抑郁心理。长期抑郁会使大学生身心健康受到严重损害,无法正常学习和生活。



【案例 3-7】

张某原本是个开朗爱笑的女孩,但是马上步入大四时由于即将面临毕业的压力,而开始不安。眼看着周围的同学都有自己的目标,考研或者找工作,而对于未来张某很迷茫,想要工作又怕自己错失考研的机会,不断的纠结使她很痛苦。准备考研又没有动力,周围的同学要么找到了合适的实习工作机会,要么全力以赴准备考研,她变得越来越痛苦与自卑,睡眠质量下降,还常常将自己关在宿舍里,学习生活也变得极不规律。

张某的问题在大学生面临毕业时常见,就业还是继续求学,无法找到满意的工作等,容易使人情绪陷入低谷,对未来迷茫,出现焦虑或抑郁情绪。

大学生毕业时需要承受一定社会压力,面对这些问题时,要充分了解自我,是更倾向于深造提升,还是更喜欢在工作实践中完善自己、积累经验。找到适合自己的目标和方向很重要,目标确立后,未来也会明朗起来,从而远离抑郁等不良情绪的困扰。

(三) 愤怒

愤怒是当客观事物与人的主观愿望相悖时产生的强烈的情绪反应。适当的愤怒是情绪的一种宣泄。而过激的愤怒对人的身心健康有明显的不良影响。通常,当一个人愤怒时,会出现心悸、失眠、血压升高等身体上的不良反应,同时愤怒会使人丧失理智、阻塞思维,导致损物、伤人,甚至犯罪等失去理智的行为。古希腊学者毕达哥拉斯曾说“愤怒以愚蠢开始,以后悔告终”。大学生中的一些违法违纪的事件大多数是在愤怒的情绪下发生的。



【案例 3-8】

王某与李某本是关系很要好的朋友,同寝室又是上下铺,两人平时总是形影不离。一次,李某告诉王某自己患有一种先天性细胞疾病,需要长期服药,但是肉眼无法看出,希望